



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# **СПАСИБО, ЧТО НЕ КУРИТЕ!**

*Мы дышим  
одним  
воздухом!*



# Учимся жить без сигарет!



Сигареты – единственный продукт потребления, при использовании которого в соответствии с рекомендациями производителя умирает **КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ** потребитель...

## ...А вдруг этот третий – ВЫ?

- » Решительно настройте себя на отказ от курения, внушите себе, что Вы – не раб привычки, достаточно владеете собой и одолеете привычку курения.
- » Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам на работе.
- » Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением.
- » Не носите сигареты с собой.
- » Сдайте одежду в химчистку, чтобы освободить ее от табачного запаха.
- » Старайтесь регулярно не менее двух раз в день чистить зубы.
- » Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигарет: овощи и фрукты, нарезанные мелкими кусочками, семечки, жевательную резинку.
- » Увеличьте в 1,5-2 раза количество потребляемой за сутки жидкости: воды, сока, чая, морса – это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.

**Помните: Ваши действия должны быть настойчивыми, решительными и систематическими.**

**Бросив курить, Вы почувствуете, что жизнь изменилась в лучшую сторону!**